

Rezept

## Feigenmus mit Pinienkernen

Ein Rezept von Feigenmus mit Pinienkernen, am 28.04.2025

### Zutaten

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>1 TL</b> Pinienkerne  | <b>2</b> frische Feigen (oder eingeweichte Trockenfeigen) |
| <b>1 Msp.</b> Zimtpulver | <b>1 Scheibe</b> Vollkorntoast                            |
| <b>1 TL</b> Margarine    |   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

### Zubereitung

1. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Feigen waschen, Stielansätze entfernen, Feigen vierteln und in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren, nach Bedarf 1-2 EL Wasser dazugeben.

---

2. Das Feigenmus mit Zimt abschmecken. Die Toastscheibe toasten, erst mit der Margarine und dann mit dem Mus bestreichen. Die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen. Das Mus passt z. B. zu den Knusperbrötchen oder dem Kastanienbrot.